



# X-Plain™

## La menopausia

### Sumario

La menopausia es el nombre de la etapa en que una mujer deja de menstruar. Todas las mujeres pasan por la menopausia, normalmente entre los 40 y 55 años de edad.

Durante la menopausia las mujeres sufren cambios físicos y mentales. Conocer estos cambios le ayudará a saber qué esperar en esta etapa de su vida y cómo manejarla.

Este sumario le informará sobre los cambios en los niveles hormonales que experimenta la mujer durante la menopausia.

#### Anatomía

Entre los órganos reproductivos femeninos se encuentran:

1. vagina
2. útero
3. trompas de Falopio
4. ovarios

Los órganos reproductivos femeninos están ubicados en la pelvis, entre la vejiga y el recto.

Los ovarios son glándulas que tienen dos funciones principales:

1. La producción de hormonas especializadas, tales como el estrógeno y la progesterona.
2. La ovulación, es decir, la liberación de los óvulos necesarios para la reproducción.



El estrógeno y la progesterona preparan el recubrimiento interior del útero en caso de que se produzca un embarazo. Estas hormonas determinan también el momento en que se liberan los óvulos.

Cuando se libera un óvulo, éste viaja por las trompas de Falopio hasta llegar al útero,

donde es fertilizado por un espermatozoide.

Una vez fertilizado, el óvulo se implanta en el útero, donde crece el feto.

Si no es fertilizado, el óvulo y el revestimiento interior del útero son expulsados al exterior del cuerpo, a través del cuello uterino y la vagina, durante la menstruación.

El ciclo menstrual suele durar 28 días. Los niveles de estrógeno y de progesterona aumentan antes y después de la ovulación. Si el óvulo no es fertilizado por un espermatozoide, los niveles hormonales disminuyen y comienza la menstruación. El estrógeno y la progesterona son sólo 2 de las hormonas que controlan el ciclo menstrual.

Además de controlar el ciclo menstrual, el estrógeno mantiene la salud de los huesos. El estrógeno puede afectar también los niveles de colesterol, ayudar a mantener la piel y las arterias más elásticas y a mejorar la memoria.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## La menopausia

La menopausia hace que los ciclos menstruales se vuelvan irregulares y finalmente cesen por completo. Ocurre cuando los ovarios dejan de fabricar hormonas y de liberar óvulos.

Cuando una mujer tiene cerca de 35 años de edad, sus ovarios comienzan a fabricar diferentes cantidades de estrógeno y progesterona.

Aunque es muy raro que la menopausia se presente en una mujer antes de los 40 años, podría llegar a presentarse en cualquier momento entre los 30 y 50 años o incluso, después. Frecuentemente las fumadoras experimentan la menopausia más temprano que las no fumadoras.

## El estrógeno y las etapas de la vida

Si consideramos conjuntamente los ciclos menstruales y los niveles de estrógeno, las mujeres pasan por 5 etapas durante la vida:

1. Pre-pubertad
2. Pubertad
3. Perimenopausia
4. Menopausia
5. Posmenopausia

**La Pre-pubertad.** Durante esta etapa, las niñas no tienen ciclo menstrual porque sus ovarios todavía no están liberando óvulos. Por lo tanto todavía tienen cuerpo de ni-

ñas, sin senos, caderas ni muslos formados.

**La Pubertad.** Durante la pubertad comienza el ciclo menstrual. Esto suele ocurrir alrededor de los 12 ó 13 años de edad. El cuerpo fabrica más estrógeno, lo que hace que crezcan los senos, el vello púbico, el vello de las axilas y aumente el tamaño de las caderas y de los muslos. Durante la pubertad, la mujer entra en la etapa reproductiva y se extiende entre 20 y 40 años. Durante esta etapa, una mujer puede quedar embarazada si el óvulo es fertilizado después de la ovulación.

**La Perimenopausia.** La perimenopausia es la etapa que precede al último ciclo menstrual. Esta etapa comienza entre 3 y 5 años antes del último ciclo menstrual y termina un año después del último ciclo menstrual. Algunas señales de la menopausia pueden aparecer durante la perimenopausia.

Una mujer podría llegar a quedar embarazada durante la perimenopausia. A pesar de que durante este período los ciclos menstruales son irregulares, es mejor tomar precauciones si no se desea un embarazo.



**La Menopausia.** El punto que señala el comienzo de la menopausia es el último ciclo menstrual. Usted sabrá con seguridad que usted está entrando en la menopausia cuando no haya tenido ciclos menstruales durante un año.

Una disminución en los niveles de estrógeno hará que aparezcan ciertos cambios corporales y otros signos, como el bochorno o sofoco, durante varios años. Estas señales de la menopausia serán discutidas luego con más detalle.

**La Posmenopausia.** La posmenopausia, la última etapa, viene después de la menopausia. Durante esta etapa las señales de la menopausia disminuyen para luego desaparecer por completo. Durante la posmenopausia, una mujer no tiene

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

períodos menstruales y no puede quedar embarazada. Sin embargo, durante esta etapa existe un riesgo mayor de padecer ciertos problemas médicos.

La esperanza de vida de una mujer en Estados Unidos suele ser de 78 años. La edad media a la que las mujeres suelen tener la menopausia es a los 50 años. Esto significa que para las mujeres estadounidenses la etapa posmenopáusica es casi tan larga como la etapa reproductiva.

### Señales y síntomas

El cambio en los niveles de estrógeno y de progesterona puede causar una gran variedad de síntomas. Puede que usted tenga pocos o ningún problema con los bochornos o con otras señales de la menopausia. Sin embargo, hay mujeres que pueden sufrir pequeñas molestias.

Entre las señales más comunes de la menopausia se incluyen:

1. períodos irregulares
2. bochornos
3. problemas vaginales y de la vejiga
4. fatiga y problemas para conciliar el sueño
5. cambios en el estado de ánimo
6. cambios físicos



### Vivir con menopausia

La siguiente sección le informará sobre las señales de la menopausia y lo que usted puede hacer para controlarlas.

Los ciclos menstruales irregulares. Una de las primeras señales de la menopausia es el cambio en el ciclo menstrual. Los períodos menstruales pueden volverse menos regulares o más ligeros. Los períodos de sangrado más fuertes, son también bastante frecuentes.

El sangrado excesivo durante varios días, los períodos menstruales con menos de tres semanas de diferencia entre ellos, los que duran más de 10 días, o pérdidas de sangre entre los ciclos menstruales, también pueden ocurrir. Consulte con su médico si cualquiera de es-

tas señales se vuelve un problema.

**Los Bochornos.** Los bochornos son bastante comunes durante la perimenopausia. Casi el 80 por ciento de las mujeres en Estados Unidos sufren bochornos. Durante los bochornos, la parte superior del cuerpo, o todo el cuerpo, aumenta de temperatura sin ninguna señal de anticipación. La cara y el cuello se ruborizan. Erupciones rojas pueden aparecer en el pecho, la espalda y los brazos, para luego continuar con sudoración y escalofríos.

Los bochornos pueden ser tan leves como un simple y breve rubor, o tan severos que podrían despertar a la persona que los tiene. La mayoría de los bochornos duran entre 30 segundos y 5 minutos, y por lo general desaparecen unos años después del comienzo de la menopausia.

Aquí se citan algunas sugerencias que pueden ayudar a mantenerse fresca cuando se presenta un bochorno:

1. Vaya a un lugar fresco.
2. Quítese un poco de ropa. Es mejor vestirse con varias capas de ropas si el tiempo está fresco, para que usted pueda quitarse algo si repentinamente siente calor.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

3. Tome un vaso de agua o jugo frío.
4. Use un ventilador portátil.

Aquí se citan algunas sugerencias que le pueden ayudar a dormir sin interrupciones por la noche:

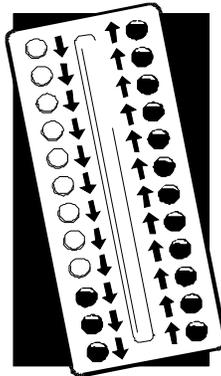
1. Duerma en un cuarto bien ventilado.
2. Use ropas de colores claros, hechas de fibras naturales.
3. Use sábanas y ropa que permitan que su piel respire.

Trate de mantener un diario, en el que debe marcar cuándo se presentan los bostornos y qué es lo que los pudo haber causado. Esto le puede ayudar a reconocer todo aquello que usted deba evitar.

**Sexo.** Durante la menopausia sus sentimientos hacia el sexo pueden cambiar. Es posible que usted tenga dificultades para sentirse sexualmente estimulada a causa de los cambios hormonales, molestias en la vagina o medicamentos que esté tomando. Por el otro lado, es posible que usted se sienta más libre y sexy después de la menopausia, liberada del miedo al embarazo. Acuérdesse, sin embargo, que después de la menopausia usted todavía se puede contagiar con enfermedades de transmisión

sexual, tales como el VIH/SIDA.

Hasta que usted no haya dejado de tener el período menstrual durante un año entero, deberá continuar con el uso de anticonceptivos si no desea quedar embarazada.



**La fatiga y los problemas del sueño.** El cansancio es un síntoma común de la menopausia. Es posible que usted tenga problemas para dormir, levantarse temprano o volver a dormir después de haberse despertado en medio de la noche. Los sudores nocturnos o la necesidad de ir al baño también podrían despertarla.

Si usted no ha dormido bien por la noche, trate de tomar una siesta durante el día.

**Los cambios en el estado de ánimo.** Algunas personas creen que las mujeres se vuelven más temperamentales, irritables o deprimidas

durante la menopausia. Podría haber una conexión entre los cambios en los niveles de estrógeno y las emociones.

Otras cosas que pueden causar cambios de humor son el estrés y los cambios en la familia. Por ejemplo, si los hijos crecen y se van de casa de los padres.

El ejercicio ayuda a reducir el estrés. Evitar o reducir el consumo de cafeína también puede reducir el estrés y los problemas con el sueño.

**Cambios físicos.** Entre los cambios visibles de la menopausia se encuentran

1. Aumento de peso en el área de la cintura
2. Pérdida de masa muscular y aumento del tejido graso
3. Adelgazamiento y pérdida de la elasticidad de la piel.
4. Reducción del tamaño de los senos

Otros posibles cambios incluyen dolores de cabeza, problemas de la memoria, tensión o dolor en las articulaciones y dolores musculares.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Posmenopausia

**Posmenopausia.** Un año después de la menopausia, los bochornos y los sudores nocturnos pueden desaparecer. Sin embargo, tener un nivel bajo de estrógeno puede causar otros efectos a largo plazo en los siguientes órganos:

1. huesos
2. corazón
3. vagina
4. vejiga
5. piel

**Los Huesos.** La menopausia puede debilitar los huesos, por un problema llamado osteoporosis. Con la menopausia, los niveles de estrógeno disminuyen, causando una pérdida de masa ósea, lo cual debilita los huesos más rápidamente. La osteoporosis puede llegar a causar fracturas de cadera, muñeca, vértebras, sacro y de otros huesos del cuerpo.



Si se obtiene suficiente calcio y vitamina D, antes, durante y después de la meno-

pausia, se puede reducir el riesgo de padecer osteoporosis. La leche y los productos lácteos, tales como el queso y la mantequilla, son una buena fuente de calcio y de vitamina D.

El ejercicio también le ayudará a mantener sus músculos y sus huesos fuertes y a reducir el riesgo de que se produzcan caídas y fracturas. Treinta minutos de ejercicios, tales como caminar, correr, o levantar pesas, 3 días a la semana o más, con peso adicional, es lo ideal.

El uso de estrógenos también previene la pérdida de masa ósea. Otros medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Drogas (FDA, por su sigla en inglés) para el tratamiento de la osteoporosis son:

1. Raloxifen
2. Alendronato
3. Calcitonina

**Las enfermedades cardíacas.** Debido a que los niveles de estrógeno disminuyen durante la menopausia, las mujeres tienden a tener niveles de colesterol más elevados.

El colesterol alto aumenta las posibilidades de tener enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y otras enfermedades que afectan al corazón y a los vasos san-

guíneos. Después de la menopausia, el riesgo de que una mujer desarrolle una enfermedad cardíaca aumenta considerablemente. En la actualidad, las enfermedades cardíacas tienen una mortalidad más alta entre las mujeres que el cáncer de seno o del pulmón.

Las sugerencias que se citan a continuación le ayudarán a mantener el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca bajo control.

1. Coma comidas bajas en materia grasa, tales como frutas, vegetales y comidas integrales.
2. No fume.
3. Mantenga un peso aceptable.
4. Haga ejercicio regularmente.

Un estudio reciente por los Institutos Nacionales de la Salud ha encontrado que una combinación de estrógeno y progestina (una forma de progesterona) aumenta el riesgo de ataques cardíacos, derrames cerebrales y coágulos de sangre en los pulmones y las piernas.

**La vagina.** Cuando los niveles de estrógeno cambian, el tejido corporal en el área genital se vuelve seco y delgado. Las relaciones sexuales pueden causar dolor por causa de esta sequedad,

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

umentando la posibilidad de infecciones vaginales.

Para aliviar las molestias vaginales durante el acto sexual, use un lubricante a base de agua como KY Jelly®, pero no use jalea de petróleo. Hoy en día existen muchas soluciones disponibles para aliviar este problema.

**La vejiga.** Con la edad, es posible que usted empiece a tener problemas en las vías urinarias, como por ejemplo, incontinencia.

*La incontinencia urgente* es una condición que causa problemas para contener la orina y la persona siente la necesidad de ir al baño con urgencia.

*La incontinencia de estrés* es otra condición que describe los problemas para retener la orina cuando la persona estornuda, tose, ríe y corre o baja escaleras. Si usted sufre problemas de incontinencia, convérselo con su médico.

**El pelo y la piel.** La piel puede volverse seca y más arrugada por causa de la menopausia. El pelo se vuelve más fino, y existe la posibilidad de que crezca vello encima del labio superior o en el mentón.

Los pelos no deseados se pueden eliminar mediante una gran variedad de métodos. Utilice siempre protección solar y no fume para reducir el riesgo de que aparezcan más arrugas.

**Cáncer.** Existen diferentes tipos de cáncer que son más comunes después de la menopausia. Mientras antes se detecte el cáncer, más fácil será tratarlo y curarlo. Usted deberá auto-examinarse los senos y someterse a exámenes con diagnósticos en la consulta de su médico. Después de auto-examinarse, asegúrese de ponerse en contacto con su médico inmediatamente si está perdiendo sangre, si nota un bulto en el seno, o si tiene la sensación de tener el abdomen hinchado.

Recuerde que debe someterse a un examen de Papanicolau, a una mamografía y a exámenes de la pelvis y de los senos cada año. Estos exámenes le ayudarán a detectar el cáncer en sus etapas iniciales.

**Suplementos hormonales**  
**Suplementos del estrógeno.** Durante la perimenopausia, su médico puede sugerir el uso de pastillas anticonceptivas. Estas prevendrán el embarazo, harán que sus ciclos menstruales sean más

regulares y reducirán las posibilidades de tener cáncer de útero y de ovarios. Las pastillas anticonceptivas también reducirán ciertos síntomas como los bochornos.

Las pastillas anticonceptivas pueden disfrazar la llegada de la menopausia. Cuando usted crea que ha llegado la menopausia, podría dejar de tomarlas unos meses para ver si sigue teniendo un período regular o no.

En el pasado, una vez que usted había alcanzado la menopausia el médico sugería una combinación de estrógeno y progesterona, lo que se conocía como terapia de reemplazo hormonal o TRH. Para aquellas mujeres sin útero, el médico recomendaba el estrógeno solo. A esto se le llamaba terapia de reemplazo de estrógeno o TRE.

Sin embargo, un estudio reciente por los Institutos Nacionales de la Salud ha demostrado que la combinación de estrógeno y progesterona de hecho aumenta el riesgo de:

1. enfermedades del corazón
2. derrames cerebrales
3. coágulos de sangre en los pulmones y en las piernas y
4. cáncer del seno.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Se mostró en el estudio que esta misma combinación de hormonas también disminuye el riesgo de:

1. fracturas causadas por la osteoporosis y
2. cáncer del colon. No se encontró ningún efecto sobre el riesgo de cáncer del útero.

Tomando en cuenta los resultados de este estudio, es aun más importante que las mujeres hablen con sus médicos sobre el uso de terapias de reemplazo de hormonas.



Generalmente, los riesgos de tales tratamientos son mayores que los beneficios. Se pueden usar otros tratamientos no-hormonales.

**Fitoestrógenos.** Los *fitoestrógenos* son un material parecido al estrógeno que se encuentra en algunos cereales, vegetales, frijoles y también en algunas hierbas. Pueden funcionar en el cuerpo tal como lo haría una forma de estrógeno débil. La efectividad de estos estrógenos naturales todavía no

se ha comprobado y están siendo estudiados en la actualidad.

La soja, la batata –o camote– y ciertas hierbas tales como el cohosh negro, el dong quai y la raíz de Valeriana se conocen por su poder para aliviar los síntomas de la menopausia. Si opta por ingerir muchas comidas con fitoestrógenos, asegúrese de comunicárselo a su médico. Cualquier comida o producto que se venda sin receta y que usted podría utilizar como alternativa medicinal, podría interactuar con otros medicamentos que requieren receta o podría causar una sobredosis.

### Resumen

La menopausia y posmenopausia son etapas naturales en la vida de una mujer. Conocer lo que se debe esperar de estas etapas y cómo controlar los síntomas es muy importante para poder hacer una transición fácil. Para las decisiones relativas al control de la menopausia y la aplicación de una terapia de reemplazo hormonal, se debe consultar al médico. Cada decisión que tome deberá ser evaluada por su médico durante las anuales de seguimiento.

Gracias a los avances médicos y a la salud pública, las

mujeres ahora viven el doble de lo que vivieron hace 1000 años. Más de un 1/3 de este tiempo de vida ocurre después de la menopausia. Es por eso que más y más mujeres ven la etapa posmenopáusica como un momento para sentirse orgullosas por lo que han logrado y vivir el resto de sus vidas con entusiasmo.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.